**План тренировки на 8 июня 2020г. Группа ТЭ-1.**

**Тренер Штука Н.Н.**

**1 тренировка**

Задачи: Развитие специальной выносливости. Продолжительность тренировки 1 час 20 минут

Средства: Кросс с шаговой имитацией.

Содержание тренировки:

Разминка, бег- 10 мин, ГУ -10 мин, кросс с шаговой имитацией -1час.

Бег выполняем легко, бежим пружинисто, приземляемся на переднюю часть стопы. Дышим ровно. ЧСС 120-130 уд/мин. Имитацию на подъемах выполняем с глубоким подседанием, мощно толкаясь. Все движения выполняем четко, законченно. ЧСС при имитации на подъемах 150-170 уд/мин. При имитации повышаются функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы. А так же повышается специальная силовая выносливость мышц.

**2 тренировка**

Задачи: Восстановительная тренировка. Продолжительность занятия 40 минут.

Средства: Велосипед.

Содержание тренировки: Передвижение на велосипеде 40 минут с ЧСС 120-130 уд/мин. Педалировать ровно, спокойно

**План тренировки на 8 июня 2020г. Группа ТЭ-3.**

**Тренер Штука Н.Н.**

**1 тренировка**

Задачи: Развитие специальной выносливости. Продолжительность тренировки 1 час 50 минут

Средства: Кросс с шаговой имитацией.

Содержание тренировки:

Разминка, бег- 15 мин, ГУ -10 мин, кросс с шаговой имитацией -1час 25 мин.

Бег выполняем легко, бежим пружинисто, приземляемся на переднюю часть стопы. Дышим ровно. ЧСС 120-130 уд/мин. Имитацию на подъемах выполняем с глубоким подседанием, мощно толкаясь. Все движения выполняем четко, законченно. ЧСС при имитации на подъемах 150-170 уд/мин. При имитации повышаются функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы. А так же повышается специальная силовая выносливость мышц.

**2 тренировка**

Задачи: Восстановительная тренировка. Продолжительность занятия 1 час 10 минут.

Средства: Велосипед.

Содержание тренировки: Передвижение на велосипеде 1 час 10 минут с ЧСС 120-130 уд/мин. Педалировать ровно, спокойно

**Тема: Инструкторская практика по лыжным гонкам.**

**Подготовка трассы для соревнований по лыжным гонкам**

Подготовка трассы перед началом соревновательного сезона.

Трассы должны быть готовы до зимы, чтобы по ним можно было двигаться даже при тонком снежном покрове. Камни, корни, кусты, пни и тому подобные препятствия должны быть убраны. Участки трассы, имеющие дренажные проблемы, должны быть исправлены. Летние приготовления должны учитывать стандарты, по которым соревнования проходят при толщине снега, равной приблизительно 30 см. Особое внимание следует уделить участкам спусков и контруклонам поворотов.

Основные приготовления к соревнованию.

Трасса должна быть полностью подготовлена с использованием механического оборудования. Для подготовки трассы соревнований 1 – й категории используется снегоуплотняющая машина (типа «Ратрак»), она должна следовать по естественному рельефу, чтобы сохранить пересеченность местности.

Ширина трассы должна соответствовать формату соревнований и Руководству по гомологации. Трасса должна быть подготовлена так, чтобы спортсмены могли двигаться беспрепятственно. Участки склонов, где трасса поднимается или спускается зигзагообразно, должны быть достаточно широкими, чтобы обеспечить хорошую подготовку.

Трассы и разминочная лыжня должны быть полностью готовы перед официальной тренировкой, хорошо размечены и иметь километровые отметки.

Необходимо, чтобы все спортсмены во время соревнований находились в равных условиях. Если идет снег или дует сильный ветер, должно быть использовано достаточное количество квалифицированных судей прокатчиков для прокатывания лыжни в целях обеспечения равных условий. Для таких случаев 29 организатором совместно с Жюри должен быть подготовлен план действий.

Все искусственные методы улучшения скользящих свойств снега запрещены. В особых случаях допускается использование химических веществ, для предотвращения мягкого состояния поверхности снега.

Подготовка трасс для классического стиля.

Количество лыжней определяется Жюри в соответствии с длиной, шириной, профилем трассы, форматом соревнования и количество участников (см. раздел В ПСЛГ).

По всей соревновательной трассе лыжня должна быть проложена по оптимальной траектории. Лыжня прокладывается в середине трассы, за исключением поворотов.

На поворотах лыжня прокладывается только в случае, если лыжи будут скользить по ней беспрепятственно. Там, где повороты очень круты и скорость может оказаться слишком высокой, чтобы удержаться в лыжне, лыжня не прорезается. На поворотах лыжня должна быть расположена близко к ограждению, чтобы исключить возможность прохождения между лыжней и ограждением.

Для принятия решений по вопросам подготовки трассы и лыжни должны учитываться возможности лучших спортсменов и их наивысшая возможная скорость.

Лыжня должна быть подготовлена таким образом, чтобы управлять лыжами и скользить на них, можно было без эффекта бокового торможения какой – либо частью крепления. Расстояния между левой и правой лыжнями должно равняться 17 – 30 см, если измерять от середины каждой лыжни. Глубина лыжни должна составлять 2 – 5 см даже на жестком или замороженном снегу.

Если используются две лыжни или более, расстояние между ними должно составлять не менее 1.2 м, если измерять от середины каждой лыжни.

Подготовка трасс для свободного стиля

Трасса должна быть хорошо подготовлена на всем своем протяжении. Ширина трассы должна соответствовать формату соревнования (см. раздел В ПСЛГ).

Место и характер расположения лыжней на спусках определяет Жюри.